

## PENGARUH *BREATHING EXERCISE* KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Iddman<sup>1\*</sup>

Program Studi SarjanaKeperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang<sup>1</sup>

\*Corresponding Author : iddmanpalembang28@gmail.com

### ABSTRAK

Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan. Menurut WHO jumlah pasien yang menjalani operasi telah meningkat secara signifikan dari tahun ketahun. Pada tahun 2017 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia. Kecemasan dapat dikurangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi diantaranya teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasisectio caesarea di Rumah Sakit Pusri Palembang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperiment dengan menggunakan rancangan *one group pretest and posttest*. semua pasien pre operasi sectio cesarea di Ruang Persiapan Operasi Rumah Sakit Pusri Palembang dari bulan Oktober-November tahun 2023 yang berjumlah 148 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 31 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan *Uji paired sample t test*. Hasil sebelum tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi rata-rata tingkat kecemasan 23,87 dan sesudah diberikan intervensi rata-rata tingkat kecemasan 17,55. Hasil uji statistik *paired sample t test* diketahui bahwa pengaruh *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasisectio caesarea di Rumah Sakit Pusri Palembang.Tahun 2023 ( $p\ value = 0,001$ ).Diharapkan dapat menjadi tambahan referensi yang dapat digunakan sebagai alternatif terapi dalam penatalaksanaan kecemasan pada pasien pre operasi SC dengan melakukan *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari.

**Kata kunci** : kecemasan, *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari

### ABSTRACT

*Planned surgery can cause physiological and psychological responses in the patient. The psychological response that usually occurs in preoperative patients is anxiety. According to WHO the number of patients undergoing surgery has increased significantly from year to year. In 2017 there were 140 million patients in all hospitals in the world. Anxiety can be reduced by pharmacological and non-pharmacological methods. The aim of this study was to determine the effect of breathing exercise combined with finger-hold relaxation techniques on reducing the anxiety level of pre-caesarean section patients at Pusri Hospital, Palembang. The research method used in this research was pre-experiment using a one group pretest and posttest design. all preoperative caesarean section patients in the Operation Preparation Room at Pusri Hospital, Palembang from October - November 2023, totaling 148 people. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 31 respondents. Data collection uses a questionnaire sheet. Data analysis uses univariate and bivariate analysis using the paired sample t test. The results before the anxiety level before being given the intervention were an average anxiety level of 23.87 and after being given the intervention the average anxiety level was 17.55. The results of the paired sample t test statistical test showed that the effect of breathing exercise combined with finger-hold relaxation techniques on reducing the anxiety level of pre-caesarean section patients at Pusri Hospital in Palembang, 2023 ( $p\ value = 0.001$ ). It is hoped that this can be an additional reference that can be used as an alternative therapy in managing anxiety in pre-SC surgery patients by doing breathing exercises in combination with finger-hold relaxation techniques.*

**Keywords** : anxiety, *breathing exercise* combination of finger hold relaxation technique

## PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan salah satu bentuk terapi pengobatan dan merupakan upaya yang dapat mendatangkan ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Tindakan operasi yang direncanakan dapat menimbulkan respon fisiologi dan psikologi pada pasien. Respon psikologi yang biasanya terjadi pada pasien pre operasi yaitu kecemasan (Potter dan Perry, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) jumlah pasien yang menjalani operasi telah meningkat secara signifikan dari tahun ketahun. Pada tahun 2017 terdapat 140 juta pasien di seluruh rumah sakit di dunia, dan pada tahun 2019 diperkirakan meningkat menjadi 148 juta jiwa. Berdasarkan Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 di Indonesia, tindakan pembedahan menempati urutan ke-11 dari 50 pertama pola penyakit di rumah sakit seIndonesia dengan tindakan operasi mencapai 1,2 juta jiwa dengan presentase 12,8% dan diperkirakan 32% diantaranya merupakan tindakan bedah laparatomi (WHO dalam Husnah, 2022)

Banyak pasien pre operasi yang mengalami gangguan, antara lain peningkatan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh. Kecemasan yang dihadapi oleh pasien sebelum melakukan operasi dikarenakan adanya rasa takut dalam melakukan tindakan operasi. Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dirancang untuk meneliti kecemasan secara kuantitatif. Kecemasan dapat dikurangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi (Stuart, 2017).

Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan rasa cemas dan nyeri dengan menegangkan otot. Beberapa cara yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan teknik latihan nafas (*Breathing Exercise*) metode yang efektif untuk mengurangi rasa cemas terutama pada klien yang mengalami kecemasan dan relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Tetapi belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi kecemasan baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran (Budiarti, 2017).

Hasil penelitian Aziz (2020) tentang pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang didapatkan hasil pretest *Deep Breathing Exercise* pasien cemas berat sekali 4 orang (15,38%), cemas berat 17 orang (65,38%), cemas sedang 5 orang (19,24%). Posttest *Deep Breathing Exercise* pasien cemas berat 12 orang (46,15%), cemas sedang 11 orang (42,31%), cemas ringan 3 orang (11,54%). Berdasarkan hasil analisis penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RS Lavalette Kota Malang.

Begitu juga dengan hasil penelitian Silviani (2019) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *sectio caesarea* di ruang kebidanan RSUD Kepahiang. Hasil: penelitian didapatkan dari 45 pasien sebelum dilakukan relaksasi genggam jari yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (48,9%), kecemasan sedang sebanyak 11 responden (24,4%) dan kecemasan berat 12 responden (26,7%), setelah dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 10 responden (22,2%) tidak cemas, 27 responden (60,0%) mengalami kecemasan ringan dan 8 responden (17,8%) mengalami kecemasan berat, ada pengaruh antara relaksasi genggam jari dengan kecemasan pasien pre operasi persalinan sesar ( $p\text{ value} = 0,000$ )

Menurut data di RumahSakitPusri Palembang pada tahun 2022 didapatkan jumlah pasien operasi sebanyak 2897 kasus yang terdiri dari *sectioesarea*(782 kasus), penyakit hernia (108 kasus), tumor mammae (76 kasus), BPH (402), fraktur fremur (182 kasus), hemoroid (186 kasus), apendixitis (322 kasus), dan lainnya (893 kasus). Salah satuoperasi yang paling seringdilakukan di RumahSakitPusri Palembang adalah*sectioesarea*.Menurut Kepala Ruangan Keperawatan didapatkan informasi bahwapasien diberitahukan pada 6 jam sebelum tindakan operasi dilakukan, biasanya pasien dipuaskan terlebih dahulu dan diberikan bimbingan rohani. Selain itu, didapatkan informasi bahwa terdapat beberapa pasien yang mengalami penundaan tindakan operasi karena mengalami peningkatan tekanan darah dan mengalami kecemasan yang berat. Selama ini, tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu secara farmaklogis dan pemberian bimbingan rohani dan belum pernah memberikan terapi non farmakologis secara kombinasi seperti *breathing exercise* dan relaksasi genggam jari.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasisectio caesarea di Rumah Sakit Pusri Palembang.

## METODE

Desain penelitian *pre-eksperiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest and posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Pusri Palembang pada bulan 03 Desember 2023 – 12 Januari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien pre operasi sectioncesarea di Ruang Persiapan Operasi Rumah Sakit Pusri Palembang dari bulan Oktober – November tahun 2023 yang berjumlah 148 orang. Sampel dalam penelitian ini pasien pre operasi sectioesarea di Ruang Persiapan Operasi Rumah Sakit Pusri Palembang Palembang sebanyak 31 responden diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Desain penelitian yang terdapat *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest*. Dengan demikian peneliti melakukan pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara langsung dan lembar kuesioneryang dibagikan kepada responden. Data primer penelitian ini didapatkan dengan pengisian kuesioner. Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate dengan menggunakan uji statistic *paired sample t test*.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Responden di Rumah Sakit Pusri Palembang tahun 2024**

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	20-30 tahun	25	80,6%
2	31-40 tahun	6	19,4%
<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden pada berumur 20-30 tahun sebanyak 25 responden (80,6%)

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	Hasil uji normality
1	Pre test intervensi	,121
2	Post test intervensi	,072

Hasil uji normalitas diperoleh semua nilai  $p$  value pada kelompok penelitian  $> \alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, maka analisa bivariat menggunakan uji *paired sample t test*.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan *Breathing Exercise* Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari di Rumah Sakit Pusri Palembang Tahun 2024**

Kelompok	n	Mean	SD	Min max
Pre test	31	23,87	4,433	14-28

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 31 responden yang diteliti rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 23,87 dengan standar deviasi 4,433 dengan nilai minimal yaitu 14 dan nilai maksimal 28.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan *Breathing Exercise* Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari di Rumah Sakit Pusri Palembang Tahun 2024**

Kelompok	n	Mean	SD	Min max
Post test	31	17,55	3,767	11-23

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 31 responden yang diteliti rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi sebesar 17,55 dengan standar deviasi 3,767 dengan nilai minimal yaitu 11 dan nilai maksimal 23.

**Tabel 5 Pengaruh *Breathing Exercise* Kombinasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Pusri Palembang Tahun 2023**

Variabel	n	Mean	SD	Mean difference	$p$ value
Pretest	31	23,87	4,433	6,323	0,001
Post test		17,55	3,767		

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 23,87 dengan standar deviasi 4,433 sedangkan nilai rata-rata kecemasan sesudah diberikan intervensi sebesar 17,55 dengan standar deviasi 3,767, selisih nilai mean antara pretest dan post test sebesar 6,323 yang berarti terjadi penurunan kecemasan sesudah diberikan intervensi *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari sebesar 6,323.

Berdasarkan hasil uji statistic diketahui bahwa nilai  $p$  value = 0,001 < dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesareadi* Rumah Sakit Pusri Palembang.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 23,87 dengan standar deviasi 4,433 sedangkan nilai rata-rata kecemasan sudah diberikan intervensi sebesar 17,55 dengan standar deviasi 3,767, selisih nilai mean antara pre test dan post test sebesar 6,323 yang berarti terjadi penurunan kecemasan sesudah diberikan intervensi *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari sebesar 6,323.

Hasil uji statistic diketahui bahwa nilai  $p$  value = 0,001 < dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh *breathing exercise* kombinasi

teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Pusri Palembang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Stuart (2017), banyak pasien pre operasi yang mengalami gangguan, antara lain peningkatan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan penurunan daya tahan tubuh. Kecemasan yang dihadapi oleh pasien sebelum melakukan operasi dikarenakan adanya rasa takut dalam melakukan tindakan operasi. Kecemasan seseorang dapat diukur dengan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dirancang untuk meneliti kecemasan secara kuantitatif. Kecemasan dapat dikurangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi, psikoterapi dengan hipnotis atau hipnoterapi

Sejalan juga dengan teori Budiarti (2017), teknik relaksasi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan rasa cemas dan nyeri dengan menegangkan otot. Beberapa cara yang digunakan untuk mengurangi rasa cemas dengan menggunakan teknik latihan nafas (*Breathing Exercise*) metode yang efektif untuk mengurangi rasa cemas terutama pada klien yang mengalami kecemasan dan relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh siapapun berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Tetapi belum banyak yang mengaplikasikan teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi kecemasan baik di lingkungan Rumah Sakit maupun Institusi kesehatan sebagai media pembelajaran.

Menurut Aswad (2020), terapi relaksasi genggam jari dan *breathing exercise* sebagai pendamping terapi farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan efek analgesik sebagai terapi menurunkan kecemasan pre operasi. Terapi relaksasi bukan sebagai pengganti obat-obatan tetapi diperlukan untuk mempersingkat episode kecemasan yang berlangsung beberapa menit atau detik. Kombinasi teknik ini dengan obat-obatan yang dilakukan secara simultan merupakan cara yang efektif untuk menghilangkan kecemasan.

Hal ini sesuai dengan teori Indrawati (2017) yang menjelaskan bahwa menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi bahkan menyembuhkan ketegangan fisik atau emosi, teknik relaksasi genggam jari ini nantinya akan dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meridian (jalan energi dalam tubuh) yang terletak pada jari-jari tangan, sehingga nantinya mampu memberikan sebuah efek rangsangan secara spontan pada saat dilakukan genggam, lalu rangsangan tersebut akan mengalir menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga diharapkan sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Menggenggam jari dengan menarik nafas akan mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik-titik meridian, yang akan menghasilkan rangsangan ke otak dan akan dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi, dengan hal tersebut maka energi – energi yang terhambat di dalam tubuh manusia akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astutik dan Kurnilawati (2017), pasien yang diberikan teknik relaksasi genggam jari dapat merasakan ketenangan yang berimbang pada penurunan tingkat kecemasan pasien karena akan menjalani prosedur pembedahan. Tingkat kecemasan berkurang pada pasien pre operasi *sectio caesarea* setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari, hal ini dikarenakan menggenggam jari dan menarik nafas dalam-dalam bisa mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena teknik ini akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada saluran energi yang terdapat pada jari-jari. Teknik relaksasi genggam jari membantu tubuh, pikiran dan emosi mencapai keadaan tenang, ketika tubuh dalam keadaan rileks atau tenang maka ketegangan pada otot berkurang yang selanjutnya dapat mengurangi kecemasan pada pasien.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Aziz (2020) tentang pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di Rumah

Sakit Lavalette Kota Malang didapatkan hasil pretest *Deep Breathing Exercise* pasien cemas berat sekali 4 orang (15,38%), cemas berat 17 orang (65,38%), cemas sedang 5 orang (19,24%). Posttest *Deep Breathing Exercise* pasien cemas berat 12 orang (46,15%), cemas sedang 11 orang (42,31%), cemas ringan 3 orang (11,54%). Berdasarkan hasil analisis penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RS Lavalette Kota Malang.

Begitu juga dengan hasil penelitian Silviani (2019) tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien *sectio caesarea* di ruang kebidanan RSUD Kepahiang. Hasil: penelitian didapatkan dari 45 pasien sebelum dilakukan relaksasi genggam jari yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (48,9%), kecemasan sedang sebanyak 11 responden (24,4%) dan kecemasan berat 12 responden (26,7%), setelah dilakukan relaksasi genggam jari terdapat 10 responden (22,2%) tidak cemas, 27 responden (60,0%) mengalami kecemasan ringan dan 8 responden (17,8%) mengalami kecemasan berat, ada pengaruh antara relaksasi genggam jari dengan kecemasan pasien pre operasi persalinan sesar ( $p\text{ value} = 0,000$ )

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi bervariasi dari ringan sampai ke berat dengan nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi dalam kategori sedang yaitu 23,81, hal ini dikarenakan perbedaan pemahaman dan pengalaman responden tentang operasi *section caesarea*, responden yang sudah memiliki pengalaman operasi sebelumnya cenderung mengalami kecemasan lebih ringan dibandingkan dengan responden yang baru pertama mau dilakukan operasi. Kemudian setelah dilakukan intervensi diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan responden mengalami penurunan menjadi 17,38 dalam kategori ringan hal ini berarti menggenggam jari sambil menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik atau emosional mengalirkan energi-energi baru ke dalam tubuh melalui titik-titik meridian, yang akan menghasilkan rangsangan ke otak dan akan dialirkan ke organ-organ tubuh dalam manusia yang mengalami sumbatan energi, dengan hal tersebut maka energi-energi yang terhambat di dalam tubuh manusia akan mengalir lancar dan menghasilkan efek rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan.

## KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden pada kelompok intervensi berumur 20-30 tahun sebanyak 13 responden (81,2%). Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 23,87 dengan standar deviasi 4,433 dengan nilai minimal yaitu 14 dan nilai maksimal 28. Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi sebesar 17,55 dengan standar deviasi 3,767 dengan nilai minimal yaitu 11 dan nilai maksimal 23. Ada pengaruh *breathing exercise* kombinasi teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Pusri Palembang. Tahun 2023 ( $p\text{ value} = 0,001$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). *Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post sectio caesarea di ruang delima RSUD Kertosono*. STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN, Vol. 6, No. 2, 30-37.
- Aswad, A. (2020). *Relaksasi finger hold untuk penurunan nyeri pasien post operasi appendektomi*. JAMBURA HEALTH AND SPORT JOURNAL, Vol. 2, No. 1, 1-6.
- Aziz, A.H. (2020). *Pengaruh Deep Breathing Exercise terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Vol. 9 No. 2
- Budiarti. (2017). *Terapi alternatif dan gaya hidup sehat*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- HusnaTimalOksen.(2022). *Identifikasikualitashiduppasienpascalaparatomy di RSUD Meuraxa Banda Aceh*.JurnalKesehatanMasyarakat Indonesia Vol.22 No.3
- Indrawati, U. (2017). *PengaruhTeknikRelaksasiGenggamJariterhadapKecemasanpadaPasien pre operasi di RSUD Jombang*. Repository UMY, 3–4
- Potter, P. (2020). *Fundamental OfNursing: Consep, Proses andPractice*. Edisi 7. Vol. 3.Jakarta : EGC
- Silviani, E.Y. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien sectio caesarea di ruang kebidanan RSUD Kepahiang*. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 2021, 5 (4), 406-416
- Stuart, G. W. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC